Http:www.cuisineclick.free.fr

Recettes de Sauces

Coulis d'oseille

1 botte d'oseille
Quelques feuilles d'épinard
1 gousse d'ail
50ml de lait écrémé
Sel, poivre.

Pelez l'ail et le hachez finement.
Faites pocher les légumes.
Ajoutez le lait hors du feu.
Ajoutez l'ail, le sel et le poivre.
Versez dans le mixer, mélangez quelques secondes.
Vérifiez l'assaisonnement. Faites mijoter 15 min.
Réservez au chaud jusqu'au service.

Coulis de poivron

2 poivrons
1 échalote
1 citron (le jus)
Sel, poivre

Pelez l'échalote et la hacher finement.
Pelez les poivrons.
Retirez les graines et côtes, les coupez en petits dés.
Ajoutez l'échalote, jus de citron sel et poivre.
Versez dans le mixer et mélangez quelques secondes.
Vérifiez l'assaisonnement. Faites mijoter 15 min.
Réservez au chaud jusqu'au service.

Coulis de tomate

5 tomates
1 gousse d'ail
1 citron (jus)
Persil haché
Sel et poivre de Cayenne

Pelez l'ail et le hachez finement.
Ebouillantez les tomates 30 secondes.
Pelez et épépinez les tomates et les coupez en morceaux.
Ajoutez l'ail, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre.
Versez dans le mixer, mélangez quelques secondes.
Vérifiez l'assaisonnement. Faites mijoter 15 min.
Réservez au chaud jusqu'au service.

Coulis de tomate et poivron

5 tomates
2 poivrons
1 gros oignons

1 gousse d’ail
1 citron (jus)
Sel, poivre, thym

Pelez et hachez finement l’oignon et l’ail.
Pelez les poivrons.
Retirez les graines et côtes, les coupez en petits dés.
Ebouillantez les tomates 30 secondes.
Pelez et épépinez les tomates et les coupez.
Mélangez poivrons, tomates et aromates.
Versez dans le mixer, mélangez quelques secondes.
Vérifiez l’assaisonnement. Faites mijoter 15 min.
Réservez au chaud jusqu’au service.

Mayonnaise allégée

Cette mayonnaise vous permettra d'accompagner légumes, poissons et viandes en apportant moins de calories qu'une mayonnaise en pot

Pour 4 personnes

1/2 yaourt nature
1cs moutarde
1cs d'huile d'olive
1cs vinaigre blanc
2cs maïzena
30 cl d'eau

Délayer la maïzena dans l'eau froide
Faites épaissir à feu doux 2 minutes sans cesser de remuer.
Après refroidissement, versez la préparation dans un bol et ajoutez le 1/2 yaourt, la moutarde, l'huile et le vinaigre en fouettant

Mayonnaise allégée

Pour 4 personnes

1 yaourt nature 0%
½ citron (le jus)
1cs de moutarde
1cs d’huile
1 jaune d’œuf dur

Piler le jaune d’œuf avec la moutarde, le jus de citron et l’huile.
Incorporer lentement le yaourt, assaisonner.

Mayonnaise au fromage blanc

Pour 2 personnes

50gr fromage blanc 0%
1 jaune d’œuf
1cc moutarde
Sel, poivre

Dans un saladier, battre ensemble tous les ingrédients jusqu’à l’obtention d’une sauce homogène.
Rectifiez l’assaisonnement.
Ne pas garder jusqu’au lendemain, jetez les restes.

Mayonnaise sans huile

Pour 4 personnes

200g de fromage blanc 0% ou 200g yaourt nature 0%
1 jaune d'œuf
1cc de moutarde
Un peu de jus de citron
Sel et poivre

Mélangez 1 jaune d'œuf et 1 c à café de moutarde, assaisonnez. Versez peu à peu 200 g de yaourt maigre nature en remuant la sauce comme si vous faisiez une mayonnaise et terminez en ajoutant quelques gouttes de jus de citron.

Sauce à l'avocat

Pour 3 personnes

1 bel avocat bien mûr
150gr fromage blanc 0%
½ citron (le jus)
Sel, poivre, 4 épices ou paprika.

Versez le jus de citron dans un saladier.
Prélevez la chair de l'avocat à la cuiller et mélangez la au citron pour qu'elle ne noircisse pas.
Ajoutez les 4 épices ou le paprika et le fromage blanc
Passez la préparation au mixer, vitesse maximum, jusqu'à l'obtention d'une purée fine et homogène.
Rectifiez l'assaisonnement.
Réservez au froid jusqu'au service.

La sauce à l'avocat accompagne particulièrement bien les entrées froides à base de poisson, jambon de la mer, surimi, crustacés... Elle peut aussi être utilisée comme variante de la mayonnaise pour accompagner des œufs durs ou des légumes.

Sauce à l'échalote

Se sert avec des viandes rôties ou grillées.

Pour 2 personnes

1 verre de vinaigre
12 échalotes
1 jaune d'œuf
13cs de lait écrémé
Sel et poivre

Hachez les échalotes et mettez-les dans une casserole avec le vinaigre. Faites bouillir pendant 10 minutes.
Ajoutez, hors du feu, le lait, l'œuf battu en remuant vivement puis assaisonnez.
Servez immédiatement.

Sauce à l'échalote

Pour 2 personnes

6cs de vinaigre
3 échalotes hachées
1cc de farine
10gr beurre allégé 41%
1 bouquet garni
5 gouttes de caramel foncé liquide

Mettre le vinaigre et les échalotes hachées dans une casserole à fond épais.
Faire complètement réduire le liquide à feu doux.

Mouiller d'eau préalablement portée à ébullition et légèrement salée.
Ajouter le bouquet garni et laisser cuire à feu doux pendant 12 minutes.
Ajouter le caramel pour colorer.
Manier ensemble le beurre et la farine.
Verser dessus la sauce et bien délayer.
Remettre 2 min. sur le feu.
Servir sans passer, après avoir ôter le bouquet garni, en accompagnement d'une viande grillée ou d'un poisson poché.

Sauce à l'oignon

Pour 2 personnes

1 gros oignon
125ml de bouillon de légumes
1 jaune d'œuf
1 petit suisse à 0%
1cs de vinaigre
1cc de moutarde
Sel, poivre

Eplucher l'oignon et le hacher finement.
Dans une casserole faire revenir l'oignon et le bouillon pendant 2 minutes.
Dans une terrine mélanger le jaune d'œuf, le petit suisse, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre.
Ajouter progressivement le mélange bouillon - oignon refroidi, en mélangeant bien.
Servir frais.

Sauce aïoli

Pour 2 personnes

Mayonnaise légère (voir recette plus haut) + ail pilé
Pour accompagner viandes froides.

Sauce au chèvre

Pour 3 personnes

150 g de fromage blanc 0%
150 g de fromage de chèvre frais
30 g de cerneaux de noix
Poivre

Emietter à la fourchette le fromage de chèvre frais.
Le mélanger au fromage blanc maigre, avec les noix concassées grossièrement.
Poivrer, mélanger le tout et servir frais.

Sauce au fromage blanc

1cs de fromage blanc 0% (
1cs de crème fraîche allégée 8%
échalote hachée, ail, persil, poivre.

Assaisonner - bien mélanger le tout.

Sauce au gingembre

2cs de mayonnaise allégée
2cs de yaourt maigre 0%
1 pointe de couteau de canderel
1cc de jus de citron

Ajouter le gingembre râpé ou en poudre selon le goût, assaisonner.
Mélanger les ingrédients et laisser reposer la sauce quelques heures avant de la servir.

Sauce au poivre express

Pour 2 personnes

4cc de fond de veau
3cs d'eau
1cs moutarde
6cc crème fraîche à 5%
4cc de poivre vert
Sel

Diluer le fond de veau dans l'eau. Dans un bol mélanger la moutarde, le fond de veau, la crème et le poivre. Saler.
Verser dans une casserole et remuer pour faire épaissir la sauce. Servir de suite sur une viande rouge grillée.

Sauce au poivron

Se sert avec des poissons cuits au court-bouillon ou encore grillés.

Pour 2 personnes

1 citron
1 poivron rouge
1 petit piment
1 gousse d'ail
1/2 oignon
Quelques gouttes de Tabasco
Sel et poivre

Lavez le poivron puis préparez-le en enlevant les pépins. Coupez-le en fines lamelles.
Epluchez et lavez l'ail et l'oignon puis hachez-les.
Lavez le piment et coupez-le en petits morceaux.
Pressez le citron.
Mélangez bien tous ces ingrédients, salez puis ajoutez quelques gouttes de tabasco.
Laissez reposer une bonne heure avant de servir.

Sauce au raifort

Pt suivant quantité raifort

1cs de mayonnaise allégée
2cs de yaourt nature 0%
Assaisonner, ajouter une pointe de couteau de moutarde et du raifort selon le goût. Bien mélanger le tout.

Sauce au roquefort

Accompagne à merveille les viandes rouges grillées.

Pour 2 personnes

1/2 yaourt nature entier
30gr de roquefort
2cc d'huile
2cc de vinaigre

Ciboulette ciselée
Sel et poivre

Ecrasez le roquefort avec l'huile et délayez petit à petit ce mélange avec le yaourt.
Ajoutez alors, le sel, le poivre, le vinaigre.
Fouettez le mélange et incorporez la ciboulette.

Sauce aurore

Accompagne œufs et légumes

Pour 2 personnes

Sauce béchamel (0,5P) + sauce tomate (0P)

Sauce au fromage blanc

Convient pour le poulet grillé

Pour 2 personnes

100g de fromage blanc 0%
½ citron (jus)
2 petits oignons frais
½ bulbes de fenouil
1cc de basilic haché ou du persil
Sel, poivre

Mélangez 100 g de fromage blanc maigre avec le jus de 1/2 citron, sel et poivre. Joignez 2 petits oignons frais, 1/2 bulbes de fenouil et 1 c à café de basilic hachés ou persil. Mélangez bien le tout et mettez au frais jusqu'au moment de servir

Sauce au jus de pamplemousse

Pour 2 personnes

1 petit suisse 0%
1 pamplemousse (jus)
Sel, poivre

Au lieu d'assaisonner toutes vos salades au jus de citron, pensez au jus de pamplemousse qui fait merveille battu avec un petit-suisse. Salez, poivrez et versez cette sauce moelleuse de préférence sur une salade croquante: romaine, endives... saupoudrez de fines herbes hachées

Sauce au safran

À servir, de préférence, avec des poissons.

Pour 2 personnes

1 louche de bouillon de poisson
1cc de farine
1 dose de safran
Sel et poivre

Faites cuire la farine dans le bouillon de poisson puis ajoutez le safran.
Salez et poivrez.

Sauce au yaourt

Pour 2 personnes

1cs de yaourt
1cc de jus de citron ou de vinaigre
sel, poivre

Vous pourrez y ajouter, au gré de votre fantaisie : moutarde, ail, oignon, échalote, persil, cornichon, safran...

Sauce au yaourt (variante)

Pour 4 personnes

2 yaourts natures 0%
1cs persil haché
2cc moutarde
1 gousse d'ail
4 cornichons

Hacher les cornichons, peler l'ail.
Mettre les yaourts dans un bol avec la moutarde.
Passer l'ail au presse ail au-dessus du bol.
Battre le tout au fouet.
Ajouter les cornichons, le persil, saler et poivrer.
Laisser pendant 30 min. au réfrigérateur.

Sauce au yaourt

Facile à réaliser, cette sauce peut aussi être agrémentée de fines herbes.

Pour 5 personnes

1 yaourt à 0%
Du vinaigre
De la moutarde
Sel et poivre

Battez le yaourt avec la moutarde et le vinaigre puis assaisonnez.

Sauce au yaourt

Pour accompagner pommes de terre cuites à la vapeur, ou tout autre légume

1 yaourt à 0%
2cc de moutarde
1 œuf
Sel, poivre

Sauce au yaourt au concombre

Pour 4 personnes

2 yaourts nature 0%
½ concombre
1 tomate
1 oignon
Sel, poivre, cumin

Mélangez 1/4 de litre de yaourt, 1/2 concombre en dés (préalablement dégorgés au sel), 1 tomate en dés et 1 oignon hache menu. Assaisonnez de sel, poivre et quelques graines de cumin

Sauce au yaourt au cresson

Pour 4 personnes

2 yaourts 0%
Cresson
½ concombre
Jus de citron
Sel, poivre

Mélangez 2 yaourt, 1 bol de feuilles de cresson hachées, 1/2 concombre en dés (dégorgés au sel), du sel, du poivre et quelques gouttes de jus de citron

Sauce au yaourt au poivron

Pour 4 personnes

2 yaourts 0%
1 poivron rouge
1 tomate
Feuilles de menthe
Sel, poivre

Mélanger 2 yaourts 0%, 1 poivron rouge et 1 tomate coupés
en dés. Ajoutez 1 bouquet de feuilles de menthe hachées, du sel et du poivre

Sauce aux câpres

Cette sauce accompagne les poissons, les viandes blanches mais aussi les œufs pochés.

Pour 5 personnes

2cs de concentré de tomates
4cs de lait écrémé
Cornichons
Câpres
Sel et poivre

Mélangez le concentré de tomates et le lait. Ajoutez un ½ verre d'eau et les cornichons que vous aurez haché.
Faites bouillir pendant 15 minutes puis ajoutez le sel, le poivre et les câpres.
Servez tout de suite.

Sauce aux champignons

Pour servir avec toutes sortes de pâtes.

Pour 2 personnes

100 g de champignons
3 échalotes
20 cl de crème liquide à 5%
2cc d'huile
Sel, poivre

Couper les échalotes en lanières et les faire revenir dans de l'huile. Une fois que les échalotes sont dorées, ajouter les champignons émincés.
Une fois que les champignons sont cuits, saler et poivrer généreusement.
En fin de cuisson, rajouter la crème liquide.
Tenir au chaud et servir tout de suite.

Sauce aux épinards

Pour 2 personnes

200 ml de bouillon de volaille
100 g d'épinards
30 ml de yaourt nature
sel et noix de muscade râpée

Laver les épinards.
Les faire blanchir à l'eau bouillante salée.
Les égoutter et les passer au mixer.
Ajouter le yaourt nature puis incorporer le bouillon de volaille.
Faire chauffer une minute à feu vif.
Ajouter sel et noix de muscade râpée.
Servir aussitôt, en accompagnement d'une volaille ou d'une viande blanche.
Pour accompagner un poisson, réaliser la même sauce en remplaçant le bouillon de volaille par du court-bouillon.

Sauce aux fines herbes

Pour 4 personnes

200g de fromage blanc
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil
quelques feuilles de menthe
Sel, Poivre

Hachez finement les herbes et l'ail.
Mélangez-les au fromage blanc. Salez, Poivrez

Sauce aux fines herbes

Une sauce légère et aromatisée qui accompagnera délicatement les poissons fumés.

Pour 2 personnes

2cs de fromage blanc à 20%
2cc de Maïzena
Ail
Echalote
Persil
Estragon
Ciboulette
Sel et poivre

Hachez finement les fines herbes, l'ail et l'échalote.
Diluez la Maïzena dans de l'eau et incorporez-la avec l'ail et l'échalote au fromage blanc.
Faites chauffer à feu doux et au dernier moment, ajoutez les fines herbes.

Sauce aux moules ou aux crevettes

Accompagne riz, poisson

Pour 2 personnes

Sauce blanche + 200gr moules ou 120gr crevettes décortiquées

Sauce aux noix

Pour 2 personnes

1 yaourt nature
2cs d'eau

1cs de crème fraîche à 8%
1 blanc d'œuf
12 noix 1 pincée de piment de Cayenne
1 pincée de noix de muscade
persil frais, sel, poivre

Décortiquer les noix. Les casser en petits morceaux et les passer au mixeur avec les brins de persil frais.
Dans une casserole mélanger le yaourt, l'eau, la crème fraîche allégée et le blanc d'œuf.
Ajouter les noix et le persil mixés. Bien mélanger.
Assaisonner et faire chauffer à feu moyen, en remuant avec une cuiller en bois.
Cette sauce se sert chaude sur un aliment froid ou chaud.

Sauce aux trois herbes

Cette sauce sera parfaite pour les crudités, les poissons froids et les viandes.

Pour 2 personnes

2cs de fromage blanc à 0%
1 gousse d'ail
Persil
Cerfeuil
Estragon
Sel et poivre

Pilez l'ail, hachez les fines herbes et mélangez-les au fromage blanc.
Battez vivement à la fourchette et mettez cette sauce au réfrigérateur pendant 30 minutes.
Servez.

Sauce barbecue

Pour 6 personnes

6cs huile d'olive
2 gousses d'ail
2 oignons
180 g de concentré de tomates
4cs vinaigre de cidre
4cs miel liquide
1 dl de vin blanc ou de bouillon dégraissé
1 dl de sauce Worcestershire
1cc moutarde
1 petit bouquet de thym, persil, estragon, poivre de Cayenne (facultatif).
Sel, poivre.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile, ajouter les oignons finement hachés, faire cuire doucement trois ou quatre minutes sans laisser colorer. Ajouter le concentré de tomates et Le vinaigre, porter à ébullition pendant deux minutes. Ajouter le vin blanc, la sauce anglaise, le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger et laisser mijoter quinze minutes. Saler et poivrer fortement, jeter une petite pincée de Cayenne dans cette sauce onctueuse et très relevée, que vous servirez tiède ou froide

Sauce bâtarde

Accompagne poisson, volaille, blanquette, abats

Pour 2 personnes

Sauce blanche + 10cl crème fraîche légère 5% + jaune d'œuf + quelques gouttes de jus de citron.

Sauce béchamel

Pour 4 personnes

500 ml de lait 1/2 écrémé
40g de maïzena
Muscade
Sel, poivre

Délayer petit à petit à froid, dans une casserole, la maïzena dans le lait froid.
Mettre sur feu doux et faire épaissir tout en remuant.
Assaisonnez sel, poivre, muscade

Sauce béchamel

Pour 4 personnes

25 cl de lait écrémé
5 cl d'eau
5cc maïzena
2cc margarine
1 cube de volaille
1 pincée 4 épices, sel et poivre

On peut ajouter du gruyère (à comptabiliser), du persil, des câpres... c'est selon!

Sauce béchamel (variante)

Pour 4 personnes

Au lieu de faire un roux avec du beurre tu fais bouillir 1/4 litre de lait écrémé que tu lies avec de la fécule de pomme de terre (1 c à café par 1/4 de litre). Bien saler et poivrer ; tu peux bien sur ajouter de la muscade. La fécule avec de l'eau et /ou du lait marche aussi très bien pour remplacer la crème fraîche dans le poulet au curry, ou faire des sauces sans beurre.

Sauce béchamel (variante2)

Pour 4 personnes

Il faut 1/4 litre de lait écrémé et 4cc de maïzena
Prélever 2cs de lait pour y dissoudre la Maïzena. Mélanger avec le reste du lait très chaud et porter doucement à ébullition sans cesser de mélanger. Salez, Poivrez et c'est prêt

Sauce béchamel diététique

Pour 2 personnes

100 ml de lait écrémé
6 g de farine ou 4 g de maïzena
sel, poivre blanc, muscade râpée

Prélever une petite quantité de lait froid et faire chauffer le reste.
Mettre la farine ou la maïzena dans un bol et ajouter petit à petit le lait froid en délayant.
Verser ce lait d'amidon dans le reste de lait préalablement porté à ébullition en remuant sans cesse jusqu'à épaississement (10 min. pour la farine, 2 à 3 sec pour la maïzena).
Rectifier l'assaisonnement.

Sauce béchamel normande

Accompagne œufs et légumes

Pour 2 personnes

Sauce béchamel + 10cl crème fraîche légère 5% + jaune d'œuf.

Sauce blanche

Accompagne riz, poisson, œuf, viande blanche

Pour 2 personnes

Liquide à utiliser = bouillon de cuisson ou court-bouillon (+ farine ou maïzena + sel + poivre

Sauce blanche

Pour 2 personnes

50cl d'eau ou bouillon de légumes
2cs lait ½ écrémé en poudre
1cs de maïzena
Noix de muscade
2cc de concentré de tomates
2cc de curry
Sel, poivre

Mélanger à froid l'eau et le lait en poudre. Délayer la maïzena peu à peu avec le liquide. Mettre sur feu doux jusqu'à épaississement du mélange. Retirer du feu saler poivrer, ajouter la noix de muscade, concentré de tomates, curry.

Sauce blanche allégée

Idéale pour accompagner les légumes en gratin.

Pour 2 personnes

100 ml d'eau
1 cube aromatisé
1cs de Maïzena
Sel et poivre

Délayez la Maïzena dans une petite quantité d'eau froide. Mettez le restant du liquide à chauffer avec un cube aromatisé puis versez la Maïzena délayée.
Laissez épaissir sans cesser de remuer.
Retirez du feu, salez, poivrez et battez pendant quelques secondes au fouet.

Sauce blanc vert

Pour 4 personnes

1 yaourt nature 0%
15g de roquefort
1cc d'huile
1cs de vinaigre
1cs de ciboulette

Ecraser le roquefort avec l'huile.
Incorporer le yaourt et le vinaigre.
Fouetter
Assaisonner et ajouter la ciboulette.

Sauce bleue

Pour 2 personnes

1 yaourt brassé nature à 0%

15 g de roquefort
15 g de bleu
8 à 9 raisins secs
sel, poivre

Emietter le bleu et le roquefort et les intégrer au yaourt maigre brassé.
Ajouter les raisins secs, saler, poivrer, et mélanger le tout.

Sauce bourguignonne à l'échalote

Pour accompagner steaks et entrecôtes.

6 échalotes
20gr de beurre à 41%
Thym, laurier, persil
Sel, poivre
1cs farine
2 verres de vin rouge

Coupez fin 6 échalotes, mettez-les dans une casserole avec une noix de beurre, thym, laurier, sel, poivre et persil. Laisser fondre à feu doux, elles doivent devenir transparentes. Ajoutez alors 1 cuillerée de farine, puis mouillez avec deux verres de vin rouge. Laissez mijoter très doucement une demi-heure au moins, une heure si possible. Plus la sauce réduit plus elle se parfume. Si elle réduit vraiment trop, ajoutez une ou deux cuillerées d'eau chaude en cours de cuisson. Le secret: la cuisson lente et régulière en casserole à fond de cuivre

Sauce bretonne

4 ou 5 gros oignons
20gr de beurre
2dl de bouillon
Thym et laurier, sel, poivre, citron
1dl crème fraîche à 5%

Coupez les oignons en gros tronçons. Hachez-les ensuite grossièrement et faites-les frire légèrement dans du beurre. Mouillez ensuite avec le bouillon et ajoutez thym et laurier. Laissez cuire à petit feu pendant une bonne vingtaine de minutes. Passez au tamis. Assaisonnez. Mettez la purée obtenue dans une cocotte et, sur feu doux, incorporez la crème fraîche

Sauce câpre

Accompagne le poisson

Pour 2 personnes

Sauce blanche + câpres + 10cl crème fraîche légère 5% + jaune d'œuf

Sauce chablis

Cette sauce accompagne particulièrement bien: tranches de jambon, côtes de porc, œufs pochés, bouchées à la reine, langue ou cervelle cuites au court bouillon

1 tablette de bouillon
2dl vin blanc sec
2dl eau
2 échalotes
1cs Maïzena
2cs crème fraîche à 8%
sel, poivre

Dans une casserole, faites chauffer vin blanc et échalotes hachées jusqu'à ce qu'il ne reste que la valeur d'une cuillerée à soupe de liquide. Délayez la maïzena dans l'eau froide. Versez sur le vin blanc réduit. Faites dissoudre la tablette de bouillon. Chauffez à feu doux quelques minutes le temps de laisser épaissir la sauce. Au moment de servir, ajoutez la crème.

Sauce champignons

Accompagne poisson, volaille, cervelle

Pour 2 personnes

Sauce blanche + champignons + jus de cuisson des champignons.

Sauce chasseur

100 g de champignons de Paris
2 échalotes hachées
200ml de vin blanc sec
400ml d'eau ou de bouillon
1cs concentré de tomate
1cc farine
50 g de beurre à 41%
1cc fines herbes hachées (persil, cerfeuil, estragon, ciboulette)
1 bouquet garni
Sel, poivre.

Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles puis faites-les sauter au beurre. Ajoutez les échalotes, saupoudrez de farine, et laissez blondir le tout en tournant avec la cuillère en bois. Ajoutez alors le vin, le bouillon, le concentré de tomate et porter à ébullition sans cesser de tourner. Ajoutez le bouquet garni, sel, poivre et laissez cuire 15 min. Au moment de servir, ajoutez les fines herbes

Sauce chinoise

Se sert avec du poisson ou de la viande blanche.

Pour 2 personnes

1 citron
1 oignon
1cc de vinaigre
1cc de moutarde
1 pincée de gingembre
Sel et poivre

Hachez finement l'oignon.
Mélangez ensemble le vinaigre, la moutarde et le gingembre.
Ajoutez en tournant le jus de citron et l'oignon.
Salez et poivrez.

Sauce Chutney

Le chutney est un assaisonnement froid destiné à accompagner une préparation froide de type viande froide ou salade de riz.
Il se compose de légumes pilés, mixés ou écrasés à la fourchette, auxquels on peut rajouter des épices.

Pour 4 personnes

4 tomates
2 gros oignons
½cc de piment rouge
½ citron (le jus)
Sel et poivre

Pelez les tomates et les oignons.
Hachez finement les oignons et grossièrement les tomates épépinées.
Ajoutez le jus de citron, le piment, le sel et le poivre.

Versez dans un mixer et mélangez quelques secondes.
Vérifiez l'assaisonnement.
Réservez au froid jusqu'au service.

Sauce Citron

Pour 4 personnes

1 yaourt nature 0%
1/2 Citron
1 bouquet de ciboulette
Sel, poivre

Prélevez le jus d'un 1/2 citron et mélangez-le au yaourt.
Ciselez finement la ciboulette, ajoutez-la au mélange, salez, poivrez.

Sauce citronnette

Pour 2 personnes

1cs de yaourt ou petit suisse ou fromage blanc
1cs végétale
1/2 citron (le jus)
sel, poivre, persil haché

Sauce cocktail

Mélanger 2cs rases de mayonnaise allégée avec 2cs de fromage blanc 0%
Ajouter 2cc de purée de tomate et du paprika en poudre.
Assaisonner.

Sauce crème

Accompagne crudités ou salade verte

Pour 2 personnes

Vinaigrette +10cl crème fraîche légère 5%

Sauce curry

Accompagne le riz, poisson, œuf, viande blanche

Pour 2 personnes

Sauce blanche + curry +10cl crème fraîche légère 5%

Sauce curry

Peu énergétique, cette sauce permettra d'accompagner vos salades aux fruits de mer et vos viandes blanches froides

Pour 4 personnes

1 yaourt nature 0%
1 œuf
1cc de curry
1/2 oignon

Faites cuire l'œuf 6 minutes dans l'eau bouillante et prélevez le jaune.
Epluchez et hachez finement l'oignon. Mélangez-le avec le jaune d'œuf écrasé et le curry.

Incorporez peu à peu le yaourt tout en remuant

Sauce épicée indienne

Pour 2 personnes

2 oignons
1cc de curry en poudre
15 cl de crème fraîche liquide 5%
sel

Faire revenir les oignons émincés dans de l'huile.
Quand les oignons sont bien revenus, ajouter la crème et le curry en mélangeant bien.
Saler légèrement.
Servir très chaud.

Sauce espagnole

Sauce pour napper du thon frais braisé

1cs huile
1 oignon
1 petite boîte ce concentré de tomates
½ l d'eau
1 gousse d'ail
1 poivron vert
Sel, Cayenne, paprika

Dans une casserole, mettre à chauffer une cuillerée à soupe d'huile. Y faire fondre un oignon émincé. Ajouter une petite boîte de concentré de tomates, 1 fois 1/2 d'eau, 1 gousse d'ail hachée, un poivron vert épépine, coupé en dés, sel, une pointe de Cayenne et de paprika. Laisser cuire 15 minutes. Cette sauce peut napper du thon frais braisé

Sauce exotique

Pour les viandes froides ou du riz à l'eau.

4 petits piments rouges
¼cc poivre de Cayenne
½cc sel
2cs vinaigre
4cs d'huile
Persil haché
10 graines de coriandre
4 clous de girofle.

Mélangez tous ces ingrédients dans une petite bouteille. Laissez-les macérer une quinzaine de jours avant d'utiliser cette sauce très forte

Sauce grecque au yaourt

Servir cette sauce froide avec des légumes.

1 botte de cresson
½ concombre
2 gousses d'ail
Quelques brins de persil haché
200 g de fromage blanc 0%
3 yaourts 0%
2 jaunes d'œufs
4cs huile d'olive
2cs jus de citron

Sel, poivre.

Nettoyez le cresson, lavez-le et équeutez-le (vous devez avoir 1 bol environ de feuilles). Pelez le concombre, coupez-le en fines tranches, saupoudrez-les de sel et laissez dégorger 30 min. environ. Egouttez-le, rincez-le et passez-le au mixer avec l'ail, le persil et les feuilles de cresson. D'autre part, dans une terrine, mélangez le fromage blanc, les yaourts, les jaunes d'œufs, versez peu à peu l'huile en remuant, puis le jus de citron. Mélangez cette préparation à la purée verte obtenue précédemment, assaisonnez au goût et mettez au frais.

Sauce gribiche

Accompagne le poisson froid

Pour 2 personnes

Vinaigrette + jaune d'œuf dur mouliné + persil + câpres + cornichons.

Sauce hollandaise

Servie, chaude ou froide, cette sauce fera merveille avec des poissons.

Pour 2 personnes

1 œuf
1cs de lait écrémé
1cc de moutarde
1cc de jus de citron
Sel et poivre

Séparez le blanc du jaune d'œuf.
Dans un saladier au bain-marie, mettez le jaune, la moutarde, le lait et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la sauce épaississe sans tourner.
Retirez du feu, sans cesser de fouetter, ajoutez le jus de citron et le poivre.
Battez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le délicatement.

Sauce indienne

1 yaourt nature 0%
1cs de jus de citron
1 gousse d'ail pressée ou d l'ail en poudre
1cc de curry en poudre
1cc de gingembre en poudre
Assaisonner - mélanger bien tous les ingrédients.

Sauce indienne (variante)

2 yaourts à O%
2cc de moutarde forte
2 pincées de sel.

Mettre tous les ingrédients dans un bol et battre énergiquement. Cette sauce s'utilise de même manière qu'une mayonnaise

Sauce indienne

4 jaunes d'œufs durs
4cs d'huile d'olive
50ml vinaigre de vin
3g de piment séché et pilé
1 pointe de couteau de safran.

Faites un mélange de jaunes d'œufs cuits durs et écrasez avec le piment, le safran ainsi que le sel et le poivre.

Incorporez ensuite l'huile d'olive, goutte à goutte, en tournant comme pour réaliser une mayonnaise. Lorsque la sauce a pris bonne consistance, ajoutez le vinaigre

Sauce italienne

Pour 4 personnes

150 g de bacon allumettes
1cs huile d'olive
500 g de tomates
Du poivre
50 g de parmesan râpé
1 oignon
1 gousse d'ail

Faites rissoler dans de l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le bacon. Ajoutez-y les tomates pelées et concassées. Poivrez et laissez cuire à découvert 15 minutes. Servez avec du parmesan râpé. Un peu d'origan et de basilic parfumeront agréablement la sauce

Sauce lyonnaise

Pour 2 personnes

120 g de fromage blanc battu à 0%
1 gousse d'ail
1 échalote
1cs de vinaigre
sel, poivre

Peler l'ail et l'échalote et les hacher finement.
Battre le fromage blanc avec le vinaigre, saler, poivrer, ajouter l'ail et l'échalote et fouetter pour obtenir un mélange homogène.

Sauce mayonnaise maigre

10gr mayonnaise allégée max. 40%
2cs fromage blanc 0%
Sel, poivre

Mélanger la mayonnaise allégée avec le fromage blanc maigre, assaisonner.
Selon le goût on peut ajouter: fines herbes, moutarde, vinaigre, épices.

Sauce Mornay

Accompagne les œufs et les légumes

Pour 2 personnes

Sauce béchamel + 30gr gruyère râpé

Sauce mousseline

Cette sauce mousseline accompagnera aussi bien légumes crus, poissons ou viandes froides, œufs et fondues bourguignonnes.

Pour 4 personnes

150g de fromage blanc
1 œuf

1cc moutarde
1 bouquet de persil
1 bouquet de cerfeuil
sel, poivre

Mélangez le jaune d'œuf, la moutarde et les herbes hachées.
Versez peu à peu le fromage blanc en montant la sauce comme une mayonnaise. Salez Poivrez.
Battez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez le délicatement

Sauce moutarde

Accompagne le poisson

Pour 2 personnes

Sauce blanche + moutarde forte + jus de citron.

Sauce moutarde

Parfaite pour rehausser la saveur d'une salade composée.

Pour 2 personnes

2cc de Maïzena
2cc de vinaigre
1 œuf dur
2cc de moutarde
Fines herbes

Faites cuire la Maïzena dans 200 ml d'eau et laissez refroidir.
Incorporez le jaune d'œuf malaxé avec le vinaigre et la moutarde.
Ajoutez enfin les fines herbes.
Si la sauce ne vous paraît pas assez liquide, rajoutez du vinaigre.

Sauce moutarde au fromage blanc

Pour 3 personnes

150 g de fromage blanc à 0% de m.g
Le jus d'un citron
2 jaunes d'œufs
2 gousses d'ail
1cs de moutarde
sel & poivre

Eplucher l'ail et le hacher finement.
Battre ensemble les jaunes d'œufs, le jus du citron et 1 cuillère à soupe d'eau.
Faire chauffer au bain-marie en tournant sans cesse à la cuiller en bois.
Ajouter l'ail, la moutarde, le sel et le poivre et prolonger la cuisson encore 1 minute, en remuant pour bien mélanger.
Servir aussitôt.

Sauce normande

Accompagne légumes, féculents, poisson

Pour 2 personnes

Sauce blanche + 10cl crème fraîche légère 5%

Sauce pauvre homme

Cette sauce se sert avec des restes de rôti ou de bouilli

Pour 2 personnes

1 bouquet de persil
5 à 6 échalotes
Eau
Sel, poivre
1cs de vinaigre

Mettez dans une petite casserole un petit bouquet de persil haché fin et 5 ou 6 échalotes hachées également. Couvrez d'eau. Salez, poivrez. Ajoutez une bonne cuillerée à soupe de vinaigre Laissez cuire quelques minutes et servez.

Sauce piquante

Convient très bien aux poissons, viandes froides, œufs durs, crudités

Pour 2 personnes

1 yaourt nature 0%
1cc de moutarde
1 œuf dur
3 cornichons
1 petit oignon au vinaigre
Sel, poivre

Mélanger 1 yaourt 0%, 1 c à café de moutarde, 1 œuf dur coupé en petits morceaux, 3 cornichons et un petit oignon au vinaigre coupés en rondelles fines, sel, poivre. On peut rajouter si on veut aromates, piment. Convient très bien aux poissons, viandes froides, œufs durs, crudités.

Sauce poulette

Accompagne poisson, volaille, blanquette, abats

Pour 2 personnes

Sauce blanche + champignons + jus de cuisson des champignons + jaune d'œuf + quelques gouttes de jus de citron.

Sauce ravigote

Accompagne viande froide et crudités

Pour 2 personnes

Vinaigrette + persil + cerfeuil + estragon + oignons + câpres.

Sauce rémoulade

Pour 2 personnes

Mayonnaise légère (voir recette plus haut) + moutarde
Pour accompagner les crudités

Sauce roquefort

Accompagne salade verte et composée

Pour 2 personnes

Vinaigrette + 20gr roquefort

Sauce rose

Pour 2 personnes

Mayonnaise légère (voir recette plus haut) + ketchup ou piment ou Tabasco
Pour accompagner viandes froides ou crustacés

Sauce sabayon

Pour 4 personnes

200gr de fromage blanc 0%
2 jaunes d'œuf
2cc d'eau

2 jaunes d'œuf et 200 g de fromage blanc 0%. Travailler les jaunes d'œuf avec 2 c à café d'eau au bain marie, monter ce mélange au fouet, ajouter ensuite progressivement le fromage blanc. On peut ajouter des fines herbes ou du jus de citron.

Sauce tartare

Pour 2 personnes

Mayonnaise légère (Voir recette plus haut) + câpres ou cornichons + persil + cerfeuil + estragon.
Pour accompagner salades composées, poissons, œuf dur

Sauce tartare au fromage blanc

Pour 3 personnes

150 g de fromage blanc à 0% de MG
1 œuf dur
4 filets d'anchois
1 échalote
1cs de câpres
1 cornichon
sel, poivre, persil haché

Peler l'échalote et la hacher finement.
Passer les anchois, les câpres, le cornichon et l'œuf dur au mixer.
Mélanger tous les ingrédients.
Vérifier l'assaisonnement.
Servir bien frais.

Sauce tomate

1/2 boîtes de tomates pelées (425 ml)
1 oignon râpé (+50g)
1/2 éclat d'ail
Sel et poivre
1 bouquet garni
Sucre en poudre

Disposer tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition. Laissez évaporer 10 à 12mn
Retirer le bouquet garni et mixez. On peut ajouter 1cc de concentré de tomate pour corser la sauce.

Sauce tomates

A consommer avec des grillades ou des pâtes.

Pour 4 personnes

3 tomates mûres
1 gousse d'ail
2cs de persil haché
2cc de Viandox
1 branche de basilic
1 feuille de sauge
1 petite pincée de piment
Sel et poivre

Lavez les tomates puis évidez-les. Faites-les dégorger pendant une demi-heure avec du gros sel.
Egouttez les tomates, épluchez l'ail et lavez les herbes.
Mixez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une purée épaisse. Ajoutez le viandox et le piment. Mélangez.

Sauce tomate allégée

Cette version de sauce tomate accompagne parfaitement les légumes verts et les œufs
Pour 2 personnes

2 tomates
1 gousse d'ail
2 oignons
Bouquet garni
Sel et poivre

Faites fondre les oignons émincés dans une cocotte avec l'ail écrasé, les tomates coupées avec le bouquet garni.
Ajoutez du sel et du poivre.
Laissez mijoter à petit feu jusqu'à ce que vous obteniez une purée épaisse.
Passez le tout au mixeur.

Sauce turque

4cs de fromage blanc 0%
1 morceau de concombre de 5 cm
Ajouter de l'ail à volonté, râper le concombre très finement, bien le mélanger aux autres ingrédients et rectifier l'assaisonnement.

Sauce vinaigrette

Une sauce vinaigrette allégée indispensable aux salades.

Pour 2 personnes

1cs d'huile
1cs de vinaigre
1cs de fromage blanc à 0%
Moutarde
Sel et poivre

Dans un bol, mélangez doucement l'huile au fromage blanc et à la moutarde, que vous aurez préalablement bien mélanger.
Incorporez ensuite le vinaigre et assaisonnez.

Sauce vinaigrette allégée

Se conserve 3 semaines au frigo

10cl d’huile
10cl de vinaigre
20cl lait écrémé
2cs moutarde
Ail, sel, poivre, herbes diverses

Sauce vinaigrette allégée

Pour 2 personnes

1cs d'huile végétale
1cs d'eau
1cs de vinaigre ou de jus de citron
sel, poivre, moutarde

Dans un bol, mélanger le vinaigre ou le jus de citron avec le sel, le poivre, la moutarde.
Verser l'huile progressivement, en remuant vigoureusement au fouet
Réserver au froid, à couvert, jusqu'au service.

Sauce vinaigrette

1cc de moutarde
1cs de vinaigre
1 yaourt nature 0%
oignon persil ciboulette
Assaisonner - bien mélanger le tout.

Assaisonnement de vinaigrette:

au curry, au basilic (tomates)
À l'oignon (tomates, poivrons, avec barbecue)
À l'estragon (laitue, chou-fleur)
À l'ail, à la menthe (concombre)
À la moutarde à l'ancienne.

Vinaigrette de tomates

Cette vinaigrette est dépourvue de matières grasses. Elle s'utilise pour assaisonner les volailles froides

Pour 4 personnes

450g pulpe de tomate
100ml de vinaigre (de vin, balsamique...)
3cs de moutarde
2cs d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette...) hachées.
Sel, Poivre
Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonnez.